

إغاثة الملهوف إلى منافع الملفوف

(الكرنب ـ Cabbage)

جمع وتأليف

د. محمد موسى نصر

إغاثة الملهوف إلى منافع الملفوف

(الكرنب ـ Cabbage)

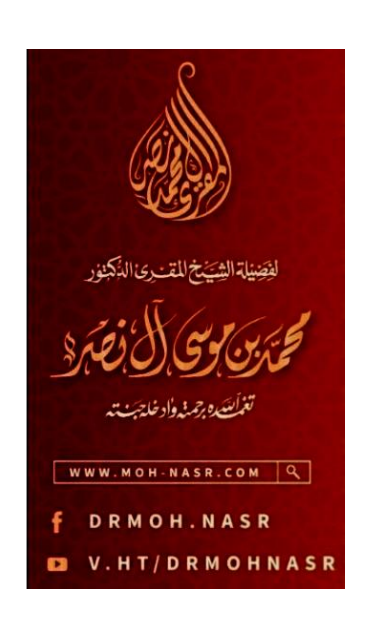
جمع وتأليف

د. محمد بن موسى آل نصر

رحمه الله

كل الحقوق محفوظة

١٤٤٢هـ - ٢٠٢٠م



بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَة :

منذ طفولتي - وقد تربيت في البساتين والمزارع ، وحيث كان والـدي رحمه الله مزارعاً يزرع الخضراوات والثمار والفواكه ، ويأتينا بهـا طازجـة ، من ملفوف وزهرة وفلفل وبندورة وباذنجان وسبانخ وقثاء وغيرهـا كـثير . أقول منذ تلك الأيام الجميلة ، أيـام الطفولـة وأنـا أحـب الملفـوف وأولـع بأكله ، فآكله ولا أمله ، قبل أن أقف على فوائده منافعه .

وبعد أن توجهت عنايتي لطب الأعشاب وأخـذت أقـرأ مـا كتبـه الأطبـاء والعشّـابون عـن منـافع الأغذيـة المفـردة واسـتطباباتها ، شـد اهتمامي وإعجابي بهذه النبتة التي أعتبرها كنزاً غذائياً ودوائياً هـدى الله إليها الأمم قبل آلاف السنين ، فعزمت على جمع ما تيسر عـن الملفـوف

في مصنف مستقل ، ومن المؤسف أن الأوروبيين قد سبقونا نحن المسلمين إلى إفراد الملفوف في مصنفاتهم .

فقد ألف الدكتور « بلانك » كتاباً أسماه : « منافع أوراق الملفوف الطبية ». طبع سنة ١٨٨٣م ، كما ألف الكاتب « **C.Droz** » كتابه « الملفوف» وذكر قصصاً عجيبة في الاستطباب بالملفوف ، وقد بين أطباء اليونان أمثال بقراط منافع الملفوف ؛ ولكنهم لم يفردوه بمصنف كما فعل « بلانك » وغيره ، أما أن أحداً صنف كتاباً مفرداً عن الملفوف باللغة العربية فلا أعلم أحداً قبل هذا المصنف الذي بين أيدينا فعل ذلك فيما انتهى إليه علمي ، والحمد لله على توفيقه ، والتحدث بنعمة الله شأن طلاب العلم وأهله، ليس من تزكية النفس في شيء كما يظن ، فكان هذا المصنف الذي أرجو به القربى من الله أن ينفع إخواني المسلمين أصحاء ومرضى ، ففي الحديث الصحيح: « **من استطاع أن ينفع أخاه بشيء فليفعل** »[1]. والدال على الخير كفاعله ، وهو خطوة لفتح الآفاق إلى العودة إلى الطبيعة التي أودع الله فيها الحياة والشفاء والعافية ، بعيداً عن الأدوية الكيماوية والأغذية المعلبة والملوثة التي تفتك بالأمة فتكاً ، وتخزن سموماً في أجسادها ، تتحول إلى أورام سرطانية عياذاً بالله .

---

(١) أخرجه مسلم في « صحيحه » (٤/ ١٧٢٦) .

وقـد أدرك الغـرب في العصـر الحاضـر أهميـة الملفـوف ومنافعـه الكثيرة في التغذية والعلاج ، فجعلوا له مؤتمراً سنوياً ، حيث عقد يـوم ١٢ إبريل ١٩٧٢م أول مؤتمر عن الملفوف ، وسمي ذلـك اليـوم « يـوم الملفوف العـالمي » . وقـد سمـي أحـد شـوارع جبـل عمـان في الأردن « شارع الملفوف » ، ولا أدري سبب هذه التسمية ومناسبتها !!

أسأل الله تعالى أن ينفع بهذا الكتاب كل من قرأه وأفاد منه ، وأن يجعله ذخراً لي يوم ألقاه ، إنه ولي ذلك والقادر عليه .

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

أهمية التداوي
بالأعشاب والنباتات والغذاء قبل الدواء

إن العاقل الحريص على العافية يبدأ بالأنفع والأصلح والأوفق لبدنه ، والأقل غائلة وضرراً من الأكثر ، وللعلماء والأطباء كلام في استعمال الغذاء قبل الدواء، والبسيط قبل المركب، والمفرد قبل الأدوية المركبة .

قال الإمام ابن قيم الجوزية في « الزاد » :

« وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء ، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل عنه إلى المركب ، قالوا : وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية، قالوا: ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية ، فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داءً يحلله ، أو وَجَدَ داءً لا يوافقه ، أوجد ما يوافقه ، فزادت كميته عليه أو كيفيته ، تشبث بالصحة وعبث بها ، وأرباب التجارب من الأطباء طبهم بالمفردات غالباً ، وهم أحد فرق الطب الثلاث .

والتحقيق في ذلك: أن الأدوية من جنس الأغذية، فالأمة والطائفة التي غالب أغذيتها المفردات ، أمراضها قليلة جداً ، وطبها بالمفردات ، وأهل المدن الذين غلبت عليهم الأغذية المركبة يحتاجون إلى الأدوية

المركبة ، وسبب ذلك أن أمراضهم في الغالب مركبة ، فالأدوية المركبة أنفع لهم ، وأمراض أهل البوادي والصحاري مفردة ، فيكفي في مداواتها الأدوية المفردة ، فهذا برهان بحسب الصناعة الطبية[1] .

---

(١) زاد المعاد (٤/ ١١□١٠) .

من قانون الغذاء الطبي

قال الإمام الرازي : « وأما ترتيب الغذاء ، فينبغي أن يكون الأرق والأسرع هضماً ونزولاً تحت الأغلظ ، والأبطأ نزولاً وهضماً في أكثر الأمر ، إلا في الندرة ، لسبب يقصد به علاجات لا سلوك لطريق تغذية البدن ، والواجب أن يكون على ذلك في أكثر الأمر، فيكون البطيخ مثلاً قبل الطعام، والمرق قبل الشواء، والاسفيذباجات[1] قبل الحصرمية والسماقية ، وعلى هذا القياس ، فإنه إن خالف ذلك فسد الهضم .

أما عدد مرات الغذاء ، فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال وحال المعدة ، فإن من كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرة إلى أن صار يأكل مرتين على غير تدريج طويل إلى ذلك ، ساء هضمه ، وفسد إلى النهوة ، فمن جرت عادته بالأكل مرتين إن هو أكل

---

(١) قال الرازي في « منافع الأغذية ودفع مضارها » (١٤٠) : « وأما الاسفيذباجات المطلقة ، وهي ما ملح فغذاء صحيح صالح ، وهو يصلح في أكثر الأحوال والأوقات ولجميع الأسنان والأمزاج ، اللهم إلا للملتهبيين جداً ، وفي الأوقات الحارة جداً أيضاً ، ولمن به غثي وتقلب النفس ... وأما جميع صنوف الاسفيذباجات الأخر ، فمائلة عن الاعتدال إلى الحرارة ، بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الأبازير والأفاويه الحارة ، ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم ، بقدر ما يقع فيها اللحوم المدققة والغليظة » .

مرة واحدة ضعف بدنه ونهك ، وسقطت قوته وعرضت له أمراض مرارية ويابسة ، ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم ، فينبغي أن يتدرج إلى إكثار مرات الغذاء ؛ لأن قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء وبعد أن ينهضم هضماً محموداً وبالضد ، ولذلك يجب أن يتدرج من يحتمل أن يأكل مرة أخرى في اليوم والليلة إلى ذلك ، فيقل مقدار الأكلة الثانية ، ثم يزيد قليلاً قليلاً حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله ، وهو أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفنا من تمدد المعدة والجِشاء الحامض ونحو ذلك .

... وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود إن لم يكن معه عطش ، وكان الأكل لا يحتمل ذلك بعد شربه ، فإنه إن فعل الآكل ذلك نشط الطعام في المعدة واستوى وفسد وهاج منه الجشاء الدخاني ، ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الآكل العطش تحملاً شديداً ، وأن لا يميل أيضاً إلى الماء البارد ، وإعطاء نفسه ريها وشهوتها ، ولكن يكسر ثائرة العطش قليلاً قليلاً ما دام وبعد ذلك بساعة أو أكثر ، إلى أن يرى المعدة قد خفت قليلاً ، ونزل الطعام عنها، ثم يشرب الماء لما تدعوه إليه نفسه[١] .

(١) منافع الأغذية ومضارها (ص٢٦٣-٢٦٥) .

ضرر خلط الأطعمة وتنوعها

قال الرازي : « وأما إذا اختلفت أيضاً أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جداً كلحم البقر ، واللطيف جداً كلحم الطيهوج[١] ، والحار كالعسل، والبارد كالرائب ، والبطيء الاستحالة كالسماقية والحصرمية، والسريع الاستحالة كالاسفيذباجية الساذجة ، والمتهري من اللحم بالطبخ ، والمتين اليابس من المشوي القديد ، والبقول والفواكه المختلفة، لم يكن الهضم أيضاً صالحاً ؛ لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة وبطئها واختلاف أخلاطها وكيموساتها ، وبالضد ؛ فإنه إذا كان الطعام من نوع واحد ، ولا سيما إذا كان ذلك النوع موافقاً لحالة الآكل ، كموافقة السكباجة البقرية لأصحاب المِعَد الحارة والمرارية ، والماء حمص واسفيذباجية بالفراخ والتوابل لأصحاب المِعَد الباردة الضعيفة الهضم ، كان الهضم جيداً موافقاً .

... والطعام أيضاً وإن كان موصوفاً بجودة الغذاء ولم يكن موافقاً للمغتذي في وقته ذلك لم يتولد عنه غذاء موافق بل ضار ، كما لا يولد لحوم الحملان وصفر البيض في المحمومين كيموساً موافقاً لهم ، وكما لا يولد التين والجوز في المحرورين دماً موافقاً لهم ، ولا ماء الشعير

(١) نوع من الطائر أصغر من الحجل . منهاج الدكان (ص٢١٥) .

والرائب في المفلوجين .

وفي الأغذية المشهورة برداءة الخلط كالجبن والنمسكود[١] ونحو ذلك ، ما يوافق بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن ، ومن الأغذية المشهورة بجودة الخلط كلحوم الطيهوج والدجاج وصفر البيض، ما يضر بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن ، ولا سبيل إلى معرفة هذا قياساً واستخراجاً ، ولذلك ينبغي أن يتعرف الآكل ما يلائمه وما يوافقه وما لا يلائمه ولا يوافقه بل يجده يضره دائماً فيجتنبه ويحذره ، وإن كان مشهوراً بجودة الخلط ، ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به »[٢] .

(١) وهو لحم مجفف من غير تقديد . المنصوري للرازي (ص٥٧٢) .

(٢) منافع الأغذية ودفع مضارها (ص٢٦٧-٢٧٠) .

العودة إلى الطبيعة أحرى

أهمية العودة إلى الطبيعة وخطر الأغذية والأدوية المصنعة :

قال الدكتور صبري القباني : « لقد كان أجدادنا الأوائل يعيشون على الفطرة ، يأكلون عندما يجوعون ، ويصدون عن الطعام عندما يشعرون بالشبع ، ويقصرون غذاءهم على لون أو لونين مما يتوفر لهم من الطعام ، ولما جاءت « المدنية » حملت معها أنواع المغريات والمقبلات والتوابل والمهضمات والمشهيات لفتح الشهية عنوة ، فإذا بالمشروبات الروحية[1] تثير كوامن الشهية في المعدة ، ومثلها الأطعمة المختلفة التي تحفل بها الموائد ، فيصيب الناس منها ما يحمل التخمة في البطن ، فيحيلها إلى مباءة فساده ومصدر تعفنات ، تثبت السموم في الجسم ، فتهد كيانه وتقوض أركانه ، وبهذا نسينا الحكمة القائلة : بأن الإنسان لا يعيش بما يأكل ، وإنما بما يهضم ، كما تناسينا قول الرسول ﷺ : « ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه »[2] ، أو قول الكندي الطبيب العربي الشهير: « المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء ».

---

(١) هذه تسمية خاطئة ، من باب : يسمونها بغير اسمها ، والصحيح كما سماها الله « الخمر » .

(٢) أخرجه ابن حبان ، موارد الظمآن (١/ ٣٢٨) .

أجل لقد تناسينا ذلك كله رغم ثقتنا وعلمنا بأن المعدة هي مصدر أكثر ما يصيبنا من أمراض وعلل ، وأنها إذا أتخمت غدت مصدر تعفنات وتفسخات تسبب بطئاً في الاحتراق ، فتكون من جراء ذلك الرمال والحصيات ، كما يتكون « الهباب » في المداخن إذا لم يتم احتراق الوقود بصورة كاملة ، وتسهم الأدهان هي الأخرى مع السموم الناجمة عن التخمرات المعوية لتعمل في الكبد تخريباً ، فيزداد الكولسترول « شمع المرة » في الدم ، وهي مادة شبيهة بالطين تترسب على جدران الشرايين فتسبب تصلبها ، وترفع بالتالي الضغط الدموي ، والذبحة الصدرية « خناق الصدر » ، والسكتة القلبية ، فإذا حاول الجسم طرح السموم خارجاً مرّ بالمصفاة « الكلى » فأفسدها ، وقد تنجو أجسامنا من شر الأمراض التي تسببها الجراثيم ، ولكنها تقع - حتماً - بين براثن الأمراض الاغتذائية بسبب تنوع الغذاء ، والكظة الطعامية ، وفساد المطبخ الحديث ، وأسلوب المطاحن ، ومعامل الأغذية الحديثة .

... فالبنسلين الذي كان ظهوره معجزة القرن العشرين الدوائية ، لم يعد يفيد اليوم ، وآثاره لم تعد مجدية وفعالة كما كانت عندما اكتشف ... فلماذا ؟ لأن الناس أساؤوا استخدامه فبطل مفعوله ، فالأجسام اعتادت عليه ، والجراثيم صادقته وتآلفت معه ، والقول نفسه ينطبق أيضاً على الهيموغلوبين ، فلقد وصفته الدعايات بأنه مغذ ومفيد ، وأنه يحمل الصحة والعافية ، وكذا شراب الحديد وحبوبه ، فهي تقوي

الإنسان وتجعل جسمه متيناً ووجه منيراً ، ولكن لو نتساءل - بروح علمية مجردة - : هل تحقق تلك الأدوية مفعولها كاملاً ؟

والجواب : إن ذلك مشكوك فيه ؛ لأن تلك المستحضرات ليست سوى أدوية قد تتمثل في الجسم ، وقد لا تتمثل ؛ لأنها مركبة تركيباً صناعياً ، فأين من هذا التركيب ما تستطيع الطبيعة أن تصنعه لأجسادنا ما دامت هذه الصناعة الطبيعية هي الأصل ؟

إن طبقاً من العدس أو حساء العدس خير لك من زجاجة كاملة من شراب الحديد ، فالحديد الطبيعي الموجود في العدس تهضمه المعدة، ويتقبله الجسم ، وتطلبه الكريات الحمراء في السبانخ والخضراوات الأخرى في بعض الفواكه ، فكيف تترك هذه المصادر الطبيعية للحديد وغيره ، وتلتمسها في الشراب المصنوع الذي يعتمد على برادة الحديد ، قوام الأدوية الحديدية ، أو في دماء الحيوانات الذبيحة في المسالخ قوام شراب الهيموجلوبين .

... وفي الطبيعة عدد من النباتات فيها الدواء وفيها الشفاء ، ويستطيع كل فرد أن يجد منها في متناول يده كل يوم كميات وفيرة تباع في الأسواق وتنبتها الأرض ... وإذا ذهبنا إلى السوق لنشتري حاجاتنا من بائع الخضار، فلنتذكر أننا لا نجد عنده الغذاء وحده ، وإنما نجد الدواء أيضاً[(١)] .

قلت : وهذا ما يتوفر ويكثر في الملفوف موضوع كتابنا هذا .

---

(١) الغذاء والدواء (ص٧-٩) ، المقدمة ، د. صبري القباني .

الملفوف (الكرنب)

اسمه العلمي : **Andira inermis**

اسمه الإنجليزي : **Cabbage**

اسمه الفرنسي : **Chou**

تعريفه ووصفه :

بقلة زراعية من الفصيلة الصليبية (**Cruciferes**) التي تضم الفجل واللفت والكرنب والخردل وغيرها .

تسمى في الشام « يَخَنَا » ، وهذا اللفظ محرف عن العامية التركية « لَحَنَه » أي الملفوف ، وفي مصر يطلقون عليها اسم « الكُرُنْب » ، وهذا من أصل يوناني « كرامبيه » (**Krambee**) ، ويعرف في لبنان باسم « الملفوف » ، وفي العراق باسم « لهانه » ، وهذا من أصل تركي أيضاً .

أصناف الملفوف :

وللملفوف أصناف وضروب منها :

ملفوف لفتي ، أو كرنب لفتي (**Chou-navet**) ، وكرنب ساقي (**Chou-rave**) وهو المعروف في الشام باسم الكرنب ، وفي مصر « أبو ركية » ، والقنبيط (**Chou-fleur**) المعروف في الشام باسم « الزهرة » ،

وفي الشـام - أيضـاً - ومصـر باسـم « القنبـيط » ، وفي العـراق باسـم « القرنابيط » و « الكَلَم » ، وهذا من التركية ، ومعناه : الملفوف .

ومن أنواعه : ملفوف أخضر ، وملفوف أحمر ، وملفوف صـيني ، وملفوف بحري[١] .

وقال الأنطاكي : « منه ملفوف كالسـلق ، ومنـه مـا يحـيط بزهـرة تنفصل قطعاً ، وهـذا هـو القنبـيط ، ومنـه مـا يشـبه السـلجم ، وكلـها بستانية، والبري مثله ، لكن أشد مـرارة وحرافـة ، وكلـه حـار يـابس : البري في الثانية ، وغيره في الأولى »[٢].

وقال الوزير عبد الـرحمن بـن وافـد الأندلسـي : « الكرنـب منـه بستاني ، ومنه بري ، ومنه بحري ، وأما البستاني ففي طعمه شـيء مـن مرارة وحرافة ، وهو في بزره أبيض وأظهر ولا سيما في مصـر ، وقوتـه الأولى قوة تجفف إذا أكل وإذا وضع من خارج ، ولـيس بظـاهر الحـدة والحرافة ، وقوته الثانية قوة تدمل وتجلو وتحلـل ، وقوتـه الثالثـة : قـوة تـدمل الجراحـات وتشـفي القـروح الخبيثـة والأورام الـتي قـد صـلبت وصارت في حد ما يعسر انحلالها »[٣].

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص٦٩١) ، لأحمد قدامة .

(٢) تذكرة أولي الألباب (٢/ ٨٦) .

(٣) كتاب الأدوية المفردة (ص٥٥-٥٦) .

تاريخ الملفوف :

للملفوف تاريخ عريق في القدم ، فهو يزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة ، وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير ... روي أن إنسان ما قبل التاريخ كان يأكله ، وكان نباتاً مقدساً عند بعض الشعوب[١] ، ويذكر التاريخ أن الرومانيين الشعب الجبار كانوا يعتمدون[٢] أن الملفوف غذاء مهم يضفي عليهم المناعة والقوة والطاقة والنشاط[٣].

وقيل في التاريخ القديم : إن الإغريق لم يحبوا الملفوف أبداً مع أن أبقراط كان يشيد بفوائده ، بينما عده اللاتينيون خضرة ممتازة ؛ لأنها تمتلك قوة ثمينة في تبديد أبخرة الخمرة من رؤوس شاربيها ، ولذا كان القدماء يقضمون ورقة ملفوف قبل الالتفاف حول مائدة الشراب ليتحملوا الإفراط في الشرب في ولائمهم ، وكانوا يضعون الملفوف المسلوق بين أقداح الشرب للغرض نفسه ، ومما يذكر في هذا الصدد أن مؤلفاً ألمانياً - من رجال العصر - اكتشف من جديد خواص منع الإسكار في الملفوف ، وذلك بتناول قدح من عصير مخلل الملفوف في الصباح الباكر ، فإنه يمنع أسواء السكرة[٤] القادمة ، وروي أن

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص٦٩١) .

(٢) لعل الصواب (يعتقدون) .

(٣) معجم النباتات الطبية (ص٣٩٩) .

(٤) معلوم أن شرب الخمر حرام بالكتاب والسنة وإجماع الأمة ، قليله وكثيره سواء ، أعاذنا الله منه ومن أهله .

الرومانيين أخرجوا الأطباء من بلادهم ، ولم يسمحوا لهم بالعودة طيلة ستمائة سنة ، واستعاضوا عن طبهم بأكل الملفوف ، وذكر عن سكان بعض المناطق الفرنسية والبلجيكية أنهم يعتمدون في غذائهم على الملفوف كل الاعتماد ، ينسبون إليه قوة أجسامهم ومناعتها من الأمراض والعلل[١] .

تركيب الملفوف ، وقيمته الغذائية والدوائية :

أظهرت التحاليل الحديثة المواد التي يتركب منها الملفوف :

إن المئة غرام من الملفوف تعطي ٣,٠ غ من البروتين ، و ٦غ من المواد الدسمة ، و ٦غ من السكريات والمعادن ، و ٥٠ ملغ من الفوسفور ، و ٥٠ ملغ من الكالسيوم ، و ١ملغ من الحديد ، و ٨٠ ملغ من فيتامين ج[١] ، و١٥,٠ملغ من فيتامين ب[١] ، و١٢,٠ملغ من فيتامين ب[٢] ، و٦,٠ ملغ من فيتامين ب ب ، و ٥,٠ من فيتامين أ ، و ١٨٣,٠ من فيتامين و ، كما فيه فيتامينات د[٢] ، وفيتامين ك ، كما فيه مقادير جيدة من الكبريت ، والزرنيخ ، والنحاس ، واليود ، والكلس ، وفيه حمض الليزين الذي يقدم للجسم ما يحفظ توازن الصحة ويستغني به عن الغذاء الحيواني الذي يعطي هذه المادة الحيوية البناءة[٢] .

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص٦٩٢) .

(٢) المصدر السابق (ص٦٩٥) .

فالملفوف من الخضار المغذية جداً ، فيه فيتامينات أ ، ب ، ث ، وهذا النبات بفضل ما فيه من مادة الزرنيخ ، فإنه يقوي الجسم ويكسبه حيوية ونضرة، ولذا يوصف للمسلولين، وذوي البنية الهزيلة والمعاقين .

والدليل على ذلك ما نراه في الطبيعة لدى الطبقة الوسطى والفقيرة المفتقرة إلى الأغذية الجيدة من عضلات مفتولة وأجسام صلبة، تترقرق فيها القوة والعافية لوفرة ما يأكلون من الملفوف الغذاء الصحي والمفيد .

ولوفرة فيتامين ث في الملفوف ، كان البحارة يصطحبونه معهم تجنباً لداء الحفر ، ذلك أن نسبة هذا الفيتامين فيه تفوق جداً ما نجده في الحمضيات جميعاً .

١٠٠غ من الملفوف تحوي من فيتامين ج ما لا نجده في ٢٠٠غ من الليمون[1] .

حكايات الملفوف الطبيعة وعجائبه :

إن الرومان عرفوا ميزة الملفوف الموضعية منذ القرن السادس ، فكانوا يرضون الورق ويضعونه على الطفح الحصفي والجراح والقروح والرثية (التهاب المفاصل) فيزيلها ، وذكر الدكتور « بلانك **Blanc** » في كتابه « منافع أوراق الملفوف الطبية » المطبوع سنة ١٨٨٣ : « تعالج كل

(١) معجم النباتات الطبية (ص٣٩٩-٤٠٠) .

مادة فاسدة **Humeur viciee** بوضع أوراق الملفوف المهروسة عليها ، وقد أيد ذلك حديثاً الدكتور **Dufour** إذ عالج قروح الدوالي بورق الملفوف المرضوض بعد نقعه في ماء قلوي ، فوضع الورق وعصبه على الساق من الصباح إلى الظهر ، ثم استبدل الورق بآخر فشفيت القروح شفاءً تاماً ، وبهذه الطريقة تعالج أيضاً الآلام العصبية ، وقد أجرى البروفسور **Leon Binet** ومعاوناه : **M.Bour** و **P.Tanret** تجارب على الملفوف فتبين لهم أنه ناجع في شفاء الاستسقاء البطني ، وذلك بشرب عصير الملفوف النيء ومقليه معاً .

ويروي المؤرخون أنه حدث في عام ١٨٨٠م اصطدام بين عربتين، وكان أحداث الاصطدام نادرة في تلك الأيام لقلة العربات ، فوقع رجل من العربة ، ومرّ الدولاب فوق فخذه فأغمي عليه ، واستدعي أطباء ذلك المعهد وقرروا بالإجماع إجراء عملية جراحية تقضي بقطع الساق ، وكان الخوري **Loviott** كاهن رعية سان كلود قد ذهب لزيارة الجريح، فنصح لوالدته أن تضع على الفخذ أوراق الملفوف المرضوضة، وتلف لفاً محكماً ، وفي اليوم التالي أقبل الجراحون يحملون معداتهم ومباضعهم لإجراء العملية ، فكان ذهولهم إذ رأوا أن الفخذ أخذت بالشفاء ، وبعد ثمانية أيام كان الجريح معافى ، استأنف بعدها أعماله .

وأورد الكاتب **C.Droz** في كتابه « الملفوف » أن رجلاً أصيب منذ عام بنوع من الأكزيما السارية عمت أطرافه ، وقد عجز الطب في ذلك

الزمان عن إيقاف سريان العلة التي كانت تغشى الجسم برمته ، وكان العليل لا يفتأ يصرخ من الألم وشدة الرعيان[١] ، فيعمد إلى الحكاك دون فائدة ، واستعملت جميع المسكنات والملطفات كأنه دون جدوى ، فأشار عليه قروي بوضع أوراق الملفوف المهروسة ، ففعل وصار القيح يطفو على سطح الجلد ، وما انقضت مدة شهرين حتى شفي العليل وأصبح جلده سالماً سليماً .

وورد أيضاً في المصدر عينه ، أن قروياً في السبعين من عمره أصيب بالغرغرينا ، فاستدعى إلى معالجته أطباء عديدون ، كان كل منهم يصف له ما يناسب من علاج ، وتوالت الأيام وتعاقبت الليالي والغرغرينا تسري في العضلات سريان النار في الهشيم ، إلى أن كان يوم جاء يزور العليل قريب له ، فأشار عليه أن يضع فوق الآفة أوراق الملفوف ، وبعد أسابيع استحال اللون الجلدي الأسود إلى الأسمر ثم إلى الأحمر ثم عاد إلى الأديم لونه الطبيعي .

أصيب أحدهم بألم في المثانة نتيجة ترسب الرمل فيها ، وكان من المستحيل « تمييل » العليل الذي اشتدت عليه الأوجاع المبرحة ، فحرمته الراحة والسكينة ، وأصيب بالأرق الشديد ، وقد باءت بالفشل جميع الوسائل المستعملة لتخفيف الألم ، فأقبل راهب يعوده ، فشكا المريض إليه أمره ، فنصحه بوضع أوراق الملفوف لصقاً على مثانة

---

(١) الحكة .

البول ، فكانت الأعجوبة ، فقد زال الألم المضني ، وأفرزت المثانة البول القيحي المدمم ، وبعد انقضاء أيام قليلة استعاد المريض عافيته .

وشفي أيضاً رجل تضخمت بواسيره ، فعجز عن الجلوس أو الاستلقاء ، فلطخت البواسير بمغلي الملفوف ولصقاته ، فتم الشفاء في اليوم التالي .

وتوصف لصقات الملفوف أيضاً للمصابات بتمزق الرحم إثر الولادة[١] .

تصنيفه : غذاء ودواء .

ذكر الملفوف في طب الأقدمين :

تحدث قدماء الأطباء عن الملفوف [وكانوا يسمونه : الكرنب] وبيَّنوا منافعه واستطباباته ، واستخدموه في مداواتهم ومعالجاتهم .

قال ابن سينا : كرنب ؛ معروف ، وهو نوع من البقول ، أصل الكرنب أرطب من الورق ، والبري أسخن وأيبس من البستاني ، وجملته حار في الأولى يابس في الثانية ، والكرنب منه بستاني ومنه بري، ومنه كرنب الماء ، والبَرِّيُّ أَمَرُّ وأحَدُّ وأبعد من أن يكون غذاءً ... ، وهو منضج ملين يجفف ، خصوصاً إذا طبخ ، وصب عنه الماء الأول ، ورماد قضبانه قوي التجفيف ، وله خاصية تسكين الأوجاع ، ... يدمل

---

(١) معجم النباتات الطبية (ص٤٠٠-٤٠٢) بتصرف يسير .

ويمنع سعي الخبيثة ، ويجعل ببياض البيض على الخرق ، وينفع الجرب المتقرح ، وإذا خلط بالملح قلع النار الفارسي ، وينفع من الرعشة ، وقد يجعل مع الحلبة على النقرس ، وينطل طبخه على أوجاع المفاصل ، وقد أطال الكلام على منافعه(١) .

وقال الملك المظفر الرسولي في « المعتمد » : « الكرنب النبطي هو الكرنب على الحقيقة ، وهو شبيه بالسلق صغير القلوب ، وهو صنفان: جعد وسبط ، وكلاهما يؤكل ساقه ، وأشد رخوصة من القنبيط بكثير، والكرنب الذي يؤكل قوته قوة تجفف إذا أكل وإذا وضع من خارج ، ولكن ليس بظاهر الحدة والحرافة، بل قوته تبلغ إلى دمل الجراحات وشفاء القروح الخبيثة والأورام التي قد صلبت وعسر انحلالها ، وتشفى النملة ، وبزره يقتل الدود، وخاصة بزر المصري ، وينفع من النمش والكلف ، وإذا سلق سلقة خفيفة وأكل أسهل البطن ، وإذا سلق سلقاً جيداً بماء بعد ماء أمسك البطن ، وقلب الكرنب أجود للمعدة ، وأدر للبول من سائره ، وإذا أكله المخمور سكن خماره ... ، وإذا استعط بعصارته نقى الرأس ، وإذا احتملته المرأة مع دقيق الشيلم أدر الطمث، وإذا أكل الورق نيئاً مع الخل نفع المطحولين ، وإذا مضغ ومص ماؤه أصلح الصوت المتقطع »(٢).

---

(١) القانون (١/ ٦٥٦–٦٥٤) لابن سينا .

(٢) المعتمد (ص٤١٧) .

وقال الأنطاكي : « كرنب ... بزره يقتل الدود ، وكله يفجر الأورام ، ويلحم الجروح ، وينقي السدود والطحال والكبد والحصى ، ورماده يذهب القلاع والحفر ، وهو بالنطرون والعسل يزيل الحكة وسائر الآثار طلاءً ، ويسهل اللزوجات شرباً ، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه ، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل ، والبري يمنع السموم من الأفعى وغيرها ، سواء أخذ قبل أو بعد ، وبزره يحرك الباه ، والبستاني يمنع الصداع والبخار ، وينقي الكلى والمثانة وأوجاع الصدر كالسعال ، ويحل الاستسقاء والنسا[1] والنقرس ، وما في المفاصل ضماداً بدقيق الشعير، ويدر الطمث فرزجه[2] بالشيلم، ورماده يمنع السعفة والحزاز[3] وانتشار الشعر لطوخاً »[4].

الملفوف في الطب الحديث :

وقد ذكر الطب الحديث منافع الملفوف وفوائده الجمة ، وأشادوا به في مصنفاتهم .

١ – قال الدكتور أمين رويحه :

« استعماله طبياً : مخللاً مختمراً لمعالجة الإمساك المزمن ، والربو

---

(١) أي عرق النسا .

(٢) أي تحميله .

(٣) هي قشرة الرأس .

(٤) تذكرة أولي الألباب (٢/ ٨٧–٨٦) .

(استما) ، وعرق النسا (اسيانيك) ، ومرض البول السكري ، والاسكوربوت ، ومعالجة الحروق والقروح .

ولمعالجة الربو وعرق النسا والإمساك ؛ يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة ، ويستعمل على المائدة كخضار ، واستعماله في بداية كل ربيع ينقي الدم ، وينشط الجسم لكثرة ما يحتويه من فيتامينات (أ ، ب ، س – **A, B, C**) »[(١)] .

٢ – وقال الدكتور صبري القباني في الملفوف :

« الحقيقة أن الطب الحديث غذائياً وعلاجياً ، ما زال يعترف للملفوف بكثير من الخصائص والمميزات التي اكتشفها الطب الغابر ... يتركب الملفوف عامة من ٨٥٪ ماءً و ٧٠,٥٪ ماءات الفحم ، و ٥٪ مواد دهنية ، و ٨٠,٣٪ مواد آزوتية ، و ٥٠٪ أملاح معدنية ، أما من حيث الفيتامينات ، فالملفوف أغنى أنواع البقول في الفيتامين (ج) ، فإن ما نجده في مائة غرام من الملفوف من هذا الفيتامين لا نجده إلا في مائتي غرام من الليمون ؛ رغم شهرة الليمون كمصدر ممتاز لهذا الفيتامين بالذات ، ونظراً لهذه الميزة كان الملفوف رفيق البحارة في أسفارهم الطويلة؛ لأنه يمنع الإصابة بداء الاسقربوط (الحفر)، ويحتوي الملفوف أيضاً على بعض مركبات الفيتامين (ك) ، أما المعادن ، فإن الملفوف يحتوي على الكلس والكبريت والفسفور .

---

(١) التداوي بالأعشاب (ص٢٥٧–٢٥٨) ، لـ د. أمين رويحه .

إن الكبريت موجود في الملفوف بمقادير عالية جداً ، فهي تبلغ ١٩٤ ملغراماً في كل مائة غرام من الملفوف ، بينما لا نجده في كافة البقول الأخرى ما يتمتع بهذه الكمية ، فإن أي بقلة أخرى لا تزيد نسبة الكبريت فيها عن ١٨ ملغراماً في كل مائة غرام ، ولعل وجود الكبريت بهذه الكمية هو الذي يعطي الملفوف رائحته الخاصة التي تجعل البعض ينفرون منه ، أو يشعرون بالتخمر الهضمي والتجشؤ والتهاب الحلق ، وليس معنى هذا أن الملفوف يتسبب في هذه الأعراض بالضرورة ، ولكن هناك بعض الأشخاص يصابون بها بسبب استعدادهم الجسمي لها ، أو بسبب تناول أطعمة أخرى تجعلهم يعتقدون أن الملفوف هو المسؤول ، ولا بد من تحرّي السبب بالضبط قبل اتهام الملفوف. لقد برهن الباحثان العلميان « بيترسون » و « فيشر » على أن الملفوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية ، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات » [١].

وقال « جان فالتيه » الفرنسي حجة الطب الطبيعي :

« إن التجارب الطبية الاختبارية للملفوف خلال عشرة قرون ، قد استقرت اليوم على عدد من الأسس العلمية الراسخة ، ويجب ألاَّ تحمرَّ وجوهنا خجلاً حين نقتبس من شعب ما يفيدنا في العلاج ، هذا

---

(١) الغذاء لا الدواء (ص١٧٤-١٧٥) لـ د. صبري القباني .

ما كان يقوله أبقراط ، لا سيما وقد عرفنا أن عدة تجارب في الطب الشعبي كانت تجري أيضاً على سبيل الوصول إلى الحقيقة »[١] .

منافعه واستطباباته وفوائده وعلاجاته :

أولاً : من الخارج .

١ – علاج الربو والعلل الرئوية :

يؤخذ ما بين ٤ – ٥ ورقات ملفوف تغسل وتهرس ، ثم توضع على الصدر أو الحلقوم أو في أسفل الرئتين أو تحت الكتفين ، بمقتضى المكان الصادر عنه الألم ، ومن الأفضل أن تترك الليل بكامله .

٢ – علاج حب الشباب :

تلطخ الحبوب بعصير الملفوف ، أو يضع من مهروسها لصقات تثبت عليها ، ويستحسن شرب العصير أيضاً لسرعة الشفاء .

٣ – علاج التهابات الحلق والبلعوم :

تهرس أوراق الملفوف وتوضع على قطعة قماش ، ثم تلف حول العنق فتشفى الالتهابات والعلل ، وتستبدل كلما شعر المصاب بحرارة حارقة ، يؤخذ مقدار من العصير غرغرة .

٤ – لمعالجة الرضوض والجراح والغرغرينا :

قد تقدم قصة إصابة الرجل الناجمة عن تصادم عربتين ومرور

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (ص٦٩٣) .

الدولاب فوق فخذه ، حيث أغمي عليه ، وكيف عالجه الخوري (**Loviott**) بأوراق الملفوف المرضوض ، وأوصى بأن تلف على فخذه لفاً محكماً ، وأنه أنقذه من عملية جراحية كادت تودي بساقه أو فخذه، وكيف أنه شفي تماماً بهذه الوصفة خلال ثمانية أيام فقط .

٥ – **علاج الأكزيما السارية** التي كادت تغشي الجسم كله مع شدة صراخ العليل من الألم ، وكيف أن المسكنات والمهدءات لم تفلح في شفائه ، فأشار عليه قروي بوضع أوراق الملفوف المهروسة ، ففعل وصار القيح يطفو على سطح الجلد ، وقد شفي تماماً وعاد جلده سليماً في مدة شهرين من العلاج .

٦ – قصة شفاء صاحب الغرغرينا وقد استدعي إلى معالجته أطباء عديدون ، ففشلوا جميعاً في علاجه وإنهاء معاناته ، فلما أشير عليه أن يضع فوق الآفة أوراق الملفوف المهروسة تغير لون جلده الأسود إلى الأسمر ثم إلى الأحمر ثم عاد جلده طبيعياً .

٧ – **علاج ترسب الرمل في المثانة** .

وقد نصح المريض الذي أقعدته الأوجاع والآلام في مثانته بوضع أوراق الملفوف لصقاً على المثانة ، فكانت الأعجوبة ، فقد زال الألم المضني وأفرزت المثانة البول القيحي المدمم ، وما هي إلا أيام قليلة من هذا العلاج حتى استعاد المريض عافيته .

٨ – علاج تضخم البواسير بورق الملفوف :

ذكر الأطباء أن رجلاً تضخمت بواسيره ، فعجز عن الجلوس أو الاستلقاء ، فلطخت بواسيره بمغلي الملفوف ولصقاته ، فتم الشفاء في اليوم التالي .

كما وصفت مثل هذه الوصفة لمن أصيبت بتمزق الرحم إثر الولادة .

٩ – علاج الرضوض والجراح والدوالي والحروق :

توضع أوراق الملفوف علاجاً للرضوض والأورام والجراح بأنواعها[١]، قروح الدوالي، الغرغرينا ، الحروق ، الالتهابات ، الأكزيما، البثور ، حب الشباب ، البواسير ، الخراجات ، الدمامل ، الداحس ، العلل العصبية[٢] والروماتزمية ، عرق النسا ، النقرس ، المغص الكلوي، الشقيقة والصداع[٣]، وغيرها، وسيأتي تفصيل ذلك بإذن الله.

---

(١) قال في « المعجم » (ص٤٠٣) : « يعزى شفاء القروح إلى ما يحويه الملفوف من مواد لعابية ، وكبريتية ، وأملاح البوتاس ، والفيتامين الحامي للقروح والمضاد للنزف » .

(٢) وكبريت الملفوف يبعد عن الجسم الآفات الجلدية ، كالأكزيما والحزازة والقشرة وسواها من العلل الجلدية ، وتظهر فائدة المغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم في درء العلل السرطانية . المصدر السابق نفسه .

(٣) انظر : معجم النباتات الطبية (ص٤٠٠-٤٩٢) لوديع جبر .

١٠ – علاج الأورام البلغمية :

قال ابن سينا : « البري والبحري والبستاني ينضج الصلابات ، وورق الكرنب البري أو البستاني إذا دق دقاً ناعماً وتُضمد به وحده أو مع سويق نفع من كل ورم حار ومن الأورام البلغمية ومن الحمرة والشري »[1].

١١ – علاج القروح الخبيثة والجرب المتقرح :

وهو يدمل ويمنع سعي الخبيثة ويجعل بياض البيض على الخرق، وينفع الجرب المتقرح ، وإذا خلط بالملح قلع النار الفارسي[2] .

١٢ – علاج الرعشة وأوجاع المفاصل :

وينفع من الرعشة ، وقد يجعل مع الحلبة على النقرس ، وينطل طبيخه على أوجاع المفاصل، ومن خواصه: تجفيف اللسان وهو منوم، وينقي الوجه .

١٣ – علاج المغص الحار وحبس الطمث ونهش الأفعى وعضة الكلب الكَلِب:

وورقه نافع للمغص الحار طلاءً ... وقال « ديسقو ريدوس » : عصارته مع الشراب تنفع من لسعة الأفعى وهو نافع من عضة الكلب الكَلِب ، وزهره إذا عمل منه فرزجة واحتملته المرأة بعد الحمل قتل ما

(١) القانون (١/ ٦٥٥) .

(٢) المصدر السابق نفسه .

في بطنها ، وهو يدر البول والطمث[١] .

١٤ – علاج الكلف والنمش في الوجه :

قال ابن البيطار : « إن طعمه – أي الكرنب – أيضاً مُرٌّ ، فإنَّ مرارة الطعم شيء موجود في جميع الأدوية النافعة من الديدان ، وبهذه القوة صار ينفع من النمش والكلف والديدان والكلف الكائن في الوجه ، ومن سائر العلل التي يحتاج فيها إلى اليسير من الجلي » [٢].

١٥ – علاج الصمم وضعف السمع :

يفيد مزج مقدار من عصير الملفوف بمثليه من عصير الليمون الحامض ويقطر في الأذن [٣].

١٦ – علاج الأرق :

توضع كمادات من ورق الملفوف على خلف الرأس (القذال) وعلى الساقين ثلاث مرات أو أربع[٤] .

١٧ – علاج الاستسقاء :

يعالج من داخل أكلاً وشرباً ، أما من خارج فتوضع أوراق الملفوف على مكان الألم وتجدد من حين إلى حين عند الحاجة .

---

(١) القانون (١/ ٥٦٥) ، الجامع لابن البيطار (١/ ٣١٦) .

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (٢/ ٣١٦) لابن البيطار .

(٣) قاموس الغذاء (ص٦٩٥) .

(٤) المصدر السابق نفسه .

١٨ – علاج الإسهال :

توضع أوراق من الملفوف على كل البدن بما في ذلك منطقة الكبد، وذلك في النهار مرة أو مرتين ، ويضجع على سرير لئلا تعرقل الحركة مفعولها ، وتكرر العملية ثلاث أو أربع مرات ، ويحتفظ بالأوراق الأخيرة على الجسم ليلاً .

ومن داخل : يسلق الملفوف طويلاً ويشرب ماء السلق فقط .

١٩ – علاج الأكزيما :

يبدأ باستعمال الكمادات من الملفوف لمدة قصيرة (ساعة واحدة)، ثم يداوم عليها إذا كانت تحتمل ، ويجب أن تدهن الأوراق بزيت الزيتون ، مع العلم أن جميع أنواع الأكزيما لا تستفيد من ورق الملفوف، وسنذكر إن شاء الله طريقة علاجه من الداخل .

٢٠ – علاج التهاب الأوعية اللمفاوية :

تعالج بكمادات من أوراق الملفوف .

٢١ – علاج تشققات الأيدي وغيرها من برد « شَرَث » :

يعالج بكمادات من أوراق الملفوف توضع على موضع التشقق[١].

٢٢ – تضخم البروتستات واضطراباتها :

توضع كمادتان من ورق الملفوف نهاراً ومثلهما ليلاً على أسفل

---

(١) الفقرات (١٢-١٧) من قاموس الغذاء (ص٦٩٥-٦٩٧) .

البطن وعلى العجان (بين الشرج وعضو التناسل) .

٢٣ – علاج الخناق والتهابات البلعوم :

وضع كمادات أوراق الملفوف على الحنجرة يخفف الآلام ويساعد على طرح المواد السامة ، ويفيد في حالة التهاب الحنجرة (**Luryngite**) والالتهابات المختلفة ، ويجب تبديل الأوراق في حالة الشعور بحرارة موضعية .

٢٤ – علاج التشنج الدماغي وضربة الشمس :

يوضع ورق الملفوف كمادات على الرأس والرقبة من الخلف (النقرة) مدة أربع ساعات ، وتكرر العملية ثلاث أو أربع مرات يفصل بينها بساعتين أو ثلاث ساعات (وهذا تدبير وقائي ريثما يحضر الطبيب) .

٢٥ – لتنعيم البشرة وتجميلها (أقنعة الجمال) :

إن أوراق الملفوف تجدد حيوية النسج ، وتمتص الفضلات ، ولذا توضع كمادات منها على الجلد طوال الليل وفي النهار مدة نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية وامتصاص أكداس الدهن من النسج .

٢٦ – علاج التهاب الجيوب الأنفية :

توضع كمادات من ورق الملفوف على جيوب الأنف وتترك عدة ساعات ، أو طوال الليل ، وتصب صباحاً ومساءً قطرات من عصير الملفوف الطازج في كل منخر من الأنف ، ويشم مزيج من خلاصات :

الصعتر ، اللاونده ، والأوكالتيوس ، تغلى ٢٠ غم من كل منها في قدح من الماء وتشم بين وقت وآخر [١].

٢٧ – علاج الحروق :

تهرس أوراق الملفوف الطازجة وتوضع كمادات منها على موضع الحرق ، كما يمكن وضع كمادات من لب البطاطا أو الجزر المبشور .

٢٨ – علاج الحصف ـ وهو مرض جلدي معد ـ :

يغسل بعصير الملفوف .

٢٩ – علاج ألام الحويصلة الصفراوية (المرارة) :

يوضع كمادتان من الملفوف على الألم في النهار وأربع في الليل ، وتجدد كمادتا النهار كل أربع ساعات .

٣٠ – علاج آلام الحيض :

توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل المعدة لمدة ثلاث ساعات أو أكثر .

٣١ – علاج الحمرة والداحس والأورام :

تستعمل كمادات الملفوف النيئ ثلاث مرات في اليوم ، وتغسل في الليل بماء الملفوف المسلوق ، وتبدل الكمادات إذا شعر المريض

---

(١) الفقرات (٢٦–٢٢) من قاموس الغذاء (ص٦٩٧–٦٩٨) .

بحرارة لا تحتمل بأوراق طازجة[1].

٣٢ - لإخراج الدود بالكمادات الخارجية :

توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل البطن خلال الليل، ويمكن إعادة العلاج في كل شهر .

٣٣ - علاج ذات الجنب :

توضع ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف حول المنطقة المصابة ، وحين تنتهي الفترة الصعبة ، يستمر وضع الكمادات في الليل حتى تنتهي الأزمة تماماً وعواقبها المرضية .

٣٤ - التهاب الرحم وعلاجها :

توضع كمادات من أوراق الملفوف على أسفل البطن .

٣٥ - علاج الروماتيزم :

توضع كمادات من ورق الملفوف على مواضع الألم ثلاث مرات أو أربع ، وتغطى بقماش صوفي ، وتجدد الكمادات ثلاث مرات في اليوم .

٣٦ - علاج داء الزُّونا (Lezona /داء المنطقة) :

مرض جلدي يسبب بثوراً على شكل منطقة ؛ توضع كمادات من أوراق الملفوف لتخفيف الألم ، وتجدد ثلاث أو أربع مرات في كل أربع وعشرين ساعة . وهذه المعالجة لا تحقق إلا معالجة مساعدة للشفاء

---

(١) الفقرات (٢١–٢٧) المصدر السابق (ص٦٩٨) .

من هذا المرض ، ولا بد له من معالجة داخلية ترتكـز علـى مـزيج مـن عناصر طبيعية اسمه « تيغاروم / **Tegarome** » يؤثر في حويصلات هذا المرض ، وقد حقـق الشـفاء مـن « الزونـا » الظـاهرة خـلال الأسـابيع الثلاثة الأولى من استعماله ، وشفي المريض تماماً بعد أيام بهذه الطريقـة البسيطة .

٣٧ – علاج أمراض الساق : الـدوالي ، « **Lesvarices** » ، التهـاب الشرايين « **Lesaarterltes** » ، التهاب الأوردة « **Lesphlebites** » ، قرحة الساق « **Lucre** » :

تستفيد هذه الأمراض لإزالة احتقاناتها من أوراق الملفوف بوضع كمادتين أو ثلاث منه على موضع الألم طوال الليل ، ويجـب أن تسـتمر هـذه المعالجـة بانتظـام بالنسـبة لالتهـاب الشـرايين والتهـاب الأوردة والقرحة ، أما بالنسبة للدوالي ، فإن من المهـم جـداً أن تخضـع لمعالجـة جراحية[١] أيضاً .

٣٨ – علاج السعال الديكي :

يعالج بنفس طريقة علاج الربو .

٣٩ – علاج الصداع :

توضع كمادتان أو ثـلاث من ورق الملفـوف علـى منطقـة الألم ،

---

(١) لعل الحجامة نافعة لعلاج الدوالي . ينظـر كتـابي : « مـنهج السـلامة فيمـا ورد في الحجامة » ، وكذا تدليكها بالخل ، والنوم على هيئة مخصوصة.

وكمادة على موضع الكبد أو أسفل البطن .

٤٠ – علاج الضغط الدموي :

توضع كمادات من ورق الملفوف على مكان الألم ، أو على الصلب وأسفل الرأس من الخلف (النقرة) لتخفيف الآلام ، ويبدل الورق في كل ساعتين أو ثلاث ساعات[1] .

٤١ – علاج آلام الأعصاب :

توضع كمادات من ورق الملفوف على رؤوس الأعصاب المتألمة ، فتسكن آلامها حالاً ، ويجب ألا تسخن الأوراق ، وتترك في مكانها ليلاً ونهاراً ، بل تبدل بغيرها كل أربع ساعات ، ولا بد من انتظار مدة للحصول على النتيجة الكاملة للشفاء .

٤٢ – علاج آلام العضلات والنقرس وغيرها :

توضع كمادات من ورق الملفوف على موضع الألم ، وتغطى بقماش من الصوف ، وتجدد ثلاث مرات في اليوم .

٤٣ – علاج العضة واللذعة :

توضع عليها كمادات من ورق الملفوف .

٤٤ – علاج العيون الملتهبة والمتهيجة والداملة :

تقطر فيها عدة نقاط من عصير الملفوف الطازج مساءً قبل النوم ،

(١) الفقرات (٤٠–٣٢) من قاموس الغذاء (ص٦٩٩–٧٠٢) .

فهو علاج سهل وفعال .

٤٥ – علاج التهاب الغدد :

توضع كمادات ورق الملفوف .

٤٦ – علاج آلام القَطَن :

توضع على موضع الألم ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف، وتترك من أربع إلى خمس ساعات ، أو طوال الليل ، ويمتد العمل حتى يهدأ الألم تماماً .

٤٧ – علاج علل القلب :

توضع محلياً ثلاث كمادات من أوراق الملفوف المهروسة لتزيل الاحتقان ، وتسهل جريان الدم ، وتبقى بضع ساعات ، وهذا تدبير وقائي لحين حضور الطبيب .

٤٨ – علاج القوباء (داء يتقشر منه الجلد ، حزازه) :

توضع كمادات من ورق الملفوف طول الليل ، وتغسل صباحاً بعصير الملفوف (ولا بد من استشارة الطبيب) .

٤٩ – تهيج القولون والتهابه (المصران الغليظ) :

تستعمل من الخارج ثلاث أو أربع كمادات من ورق الملفوف ، وتوضع كل مساء على البطن ، وتغطى بقماش صوفي وتبقى طول الليل ، وهناك وصفة داخلية ستذكر في محلها بإذن الله .

٥٠ – علاج قصور الكبد وعلله وسدوده :

إن أوراق الملفوف فيها خاصية تحويل الدم من جزء إلى جزء آخر في الجسم ، وخاصية إزالة الاحتقان ، وهذا يساعد على تسكين الألم ، ثم يذهب به ، ولذا يستفاد منه في حالات : المغص الكبدي ، واحتقان الكبد ، وعلل حويصلات الصفراء ، والقصور الكبدي .

تستعمل كمادتان من ورق الملفوف أو ثلاث في اليوم ، وثلاث أو أربع في الليل ، توضع على مكان الألم ، وتجدد كل أربع ساعات في النهار ، وتبقى طول الليل[1] .

٥١ – علاج لسعة الحشرات :

تفرك بسرعة بورق الملفوف ، وتدهن بالعصير ، وتوضع كمادة على مكان الألم .

٥٢ – علاج التهابات المثانة وآلالامها :

توضع ثلاث كمادات من ورق الملفوف على أسفل البطن ليلاً ، وعند الحاجة (في حالة حصر البول والتشنجات) توضع نهاراً .

٥٣ – علاج النخر « موت النسيج الحي » :

يعالج بأوراق الملفوف كمادات على موضع الألم[2] .

---

(١) الفقرات (٥٠–٤١) من قاموس الغذاء (ص٧٠٢–٧٠٤) .

(٢) الفقرات (٥٣–٥١) من المصدر السابق (ص٧٠٤–٧٠٥) .

٥٤ – علاج الأرق :

يعمل كمادات بورق الملفوف على مؤخرة الرأس قبل النوم ، وعلى الساقين ثلاث أو أربع مرات في اليوم[١] .

٥٥ – علاج الحكّة :

تبشر أوراق الكرنب وتوضع في أماكن الحكة كمضادات حتى تزول بإذن الله[٢] .

٥٦ – علاج الصدفية :

يدهن بعصير الكرنب (الملفوف) ويترك ساعة ، ثم يضمد بزبل حمام مع بذر كتان وعسل كمرهم من المساء للصباح[٣] .

٥٧ – تسكين أي ألم في الجسم :

يؤخذ كرنب فيبشر ويضمد به[٤] .

٥٨ – علاج السيلان :

يعمل كمادات بالورق للسيلان الزهمي (إفراز غدد الجسم)[٥] .

---

(١) الطب المجرّب .

(٢) الـ (١٠٠٠) وصفة ذهبية (ص٢٠) ، لأبي الفداء محمد عزت عارف .

(٣) المصدر السابق (ص٢١) .

(٤) المصدر السابق (ص١٠٨) .

(٥) المستخلص في الطب النباتي والطبيعي (ص٧٢) لعثمان محمد منصور .

٥٩ – علاج العشا الليلي والدمعة :

يقطر بعصير ورق الملفوف للعيون الدامعة والملتهبة .

٦٠ – تضخم الغدة الدرقية :

يعمل كمادات من الملفوف لمعالجة تضخم الغدة[١] .

٦١ – علاج تقوية الشعر ومنعه من التساقط :

قال ابن البيطار : ورق الكرنب إذا دق ناعماً وخلط بالملح أمسك الشعر المتساقط [٢].

ثانياً : من الداخل .

١ – الملفوف مغذٍّ قوي ؛ لأنه غني بالفيتامينات التي تقاوم الوهن والأمراض ، وتعطي الجسم مناعة ضد الإصابة بكثير من الأمراض التي تهاجم جسم الإنسان بسبب ضعف الفيتامينات والمعادن في غذائه، وقد ذكرنا ما يحويه مائة غرام من الملفوف من فيتامينات ، وبيّنّا دورها الفاعل في مقاومة كثير من الأمراض التي يعجز الدواء عن دفعها ، فالغذاء هو الأساس .

---

(١) المرجع السابق ص٨٩ .

(٢) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (٢/٣١٦) بتصرف .

٢ – علاج مرض السكر :

المصابون بمرض السكري ليس لهم أن يترددوا أبداً في علاج أنفسهم بالملفوف ؛ ففي سنة ١٩٢٣م أُجريت أولى التجارب التي أثبتت فائدة الملفوف ومفعوله على كمية السكر في الدم ، وقد لاحظ العلماء أن حقن الأرانب بعصير الملفوف يؤدي إلى انخفاض كمية السكر في دمائها، ثم أعطي العصير إلى الأرانب بطريق أفواهها ، فكانت النتيجة مشابهة ، ولقد بلغ من فعالية هذا العصير أنه حفظ حياة كلب بعد أن استؤصلت بنكرياسه ، مع أنه من المعروف أن أي مخلوق حي – إنساناً كان أو حيواناً – يموت حالاً عندما تنتزع منه البنكرياس ، ويبدو أن الملفوف يملك مادة مشابهة في مفعولها للأنسولين الشهير . وتجدر الملاحظة أن هذه المادة السحرية سريعة العطب – لسوء الحظ – وأن الطبخ يفنيها حالاً ، كما أنه لم يمكن عزلها بعد[١] .

٣ – تقوية العظام ، ومنع تقصف الشعر وتقوية الأظافر :

والملفوف بصفته مجدداً للمعادن في الجسم بما يحتوي عليه من أملاح كلسية ومغنيزية ، وبوتاسية ، فإنه يسهل نمو العظام ، ويقاوم تقصف الشعر ، ويقوّي الأظافر.

---

(١) الغذاء لا الدواء (ص١٧٨) د. صبري القباني ، وقاموس الغذاء (ص٧٠١) .

٤ – طرد ديدان البطن بأنواعها :

وعصير الملفوف النيئ إذا أخذ كل يوم – على الريق – بمعدل ملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة ، فإنه يعطي مفعولاً واضحاً على التخلص من الدود ، ولا سيما بالنسبة لديدان حيات البطن ، وديدان الحرقوص .

٥ – فتح الشهية :

فالملفوف النيئ يفتح الشهية إذا ما أخذ قبل الطعام ؛ فالأملاح الزرنيخية وتأثيرها الخفي يحرّض الغدد اللعابية والغدد المعدية .

٦ – علاج التهابات القصبات الهوائية :

أما حساء الملفوف ، فإنه يوصف في حالات التهاب القصبات والشعب ، فإذا أخذ ساخناً بعد مزجه بالعسل ، فإنه يسهل خروج البلغم ، ويخفف من تهيج الشعب التنفسية ، وإذا أخذ مع العشاء فإنه يمنع العرّق الليلي ذي الرائحة الكريهة[١] .

٧ – علاج التقرح :

اكتشف في الملفوف فيتامين جديد اسمه فيتامين (ب) الذي يحدث مفعولاً واضحاً ضد التقرح .

(١) الفقرات (٦–٣) من الغذاء لا الدواء (ص١٧٦–١٧٧) .

٨ – الملفوف علاج فعال لمدمني الخمر :

وقد اكتشف مادة (الفلوتامين) التي تفيد في علاج الإدمان على الخمر ، وهذان الاكتشافان يفسران لنا الرأي الذي كان ينادي به الدكتور « ليلان » وزملاؤه من أطباء القرن الماضي ، بأن للملفوف مفعولاً مؤكداً ضد القرحة والإدمان على المسكرات .

٩ – علاج القصور الكلوي :

ويوصف الملفوف أيضاً للمصابين بالقصور الكلوي والوذمة والحين – أي تجمع الماء في البطن – ؛ لأن غنى الملفوف بالبوتاس يطرد الماء من أنسجة الجسم ، والفيتامين (ج) الموجود فيه يقاوم الوهن الناجم عن كثرة التبول .

١٠ – علاج أمراض القلب وأمراض السمنة :

من الضروري للمصابين بأمراض القلب ونحوها أن يتناولوا الملفوف ؛ لأنه ينشط الكليتين ، وخاصة إذا أخذوه في الصباح قبل الطعام وفق نظام يستمر بين أسبوعين وثلاثة أسابيع[١] .

١١ – علاج البحة وانقطاع الصوت :

إن التغرغر بعصير الملفوف ممزوجاً بالعسل ، وشرب المزيج يعجل في الشفاء[٢] .

---

(١) الفقرات (١٠□٧) من الغذاء لا الدواء (ص١٧٦-١٧٧) بتصرف .

(٢) معجم النباتات الطبية (ص٣٩٨) لوديع جبر .

١٢ – علاج التهابات البلعوم وعلل الحلق :

إن أخذ مقدار من عصير الملفوف غرغرة بين حين وآخر يشفي من التهابات الحلق وعلله[١] .

١٣ – علاج الوهن والضعف العام :

يعد الملفوف عاملاً رئيسياً في تقوية كريات الدم ، فيمنع الإصابة بالوهن لما يحويه من اليخضور والحديد والنحاس[٢] .

١٤ – علاج توترات الأعصاب :

يشرب قدحان من عصير الملفوف يومياً .

١٥ – علاج حب الشباب :

يشرب عصير الملفوف أو يؤكل الملفوف نفسه ، وقد تقدم استعماله من خارج على شكل كمادات .

١٦ – علاج الحفر :

يشرب قدح أو قدحان يومياً من عصير الملفوف ، ويؤكل نيئاً في السلطة .

١٧ – علاج ذات الجنب :

يؤخذ قدح أو قدحان من عصير الملفوف في كل يوم ، وقد تقدم طريقة استعماله موضعياً بالكمادات .

---

(١) معجم النباتات الطبيعة (ص٣٩٨) .

(٢) المصدر السابق (ص٤٠٣) ، وقاموس الغذاء (ص٦٩٨) .

١٨ – علاج الربو :

يغلى ٦٠ غ من الملفوف في ٢٠٠ غ من الماء لمدة ساعة ، ويضاف إليها ٧٠ غ من العسل ، ويشرب من المزيج عدة مرات ، أو يشرب من عصير الملفوف من قدح إلى قدحين في اليوم ، وهو مفيد أيضاً في علاج النزلة الصدرية المزمنة .

١٩ – علاج الزكام :

يغلى ٥٠٠غ من الملفوف الأحمر ، و ٣غ من الزعفران ، و ٢٥غ من العسل، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات أو أربع في اليوم[1].

٢٠ – لإزالة السكر :

يعالج بمغلي الملفوف شرباً .

٢١ – السيلان الزهمي « زيادة إفراز الغدد الدهنية » :

يعالج بشرب عصير الملفوف ، وقد تقدم طريقة معالجتها من خارج بالكمادات .

٢٢ – علاج الشيخوخة (الهرم) :

يؤخذ عصير الملفوف ، ويؤكل الملفوف النيئ أو المكمور إلى جانب غيره من الأغذية المقوية .

٢٣ – علاج عسر الهضم :

تؤخذ مقادير من مخلل الملفوف مرة أو مرتين في اليوم .

---

(١) الفقرات (٩ـ١٤) من قاموس الغذاء (ص٦٩٨–٧٠٠) .

٢٤ – علاج التهاب الغدد :

يشـرب عصـير الملفـوف ، وقـد تقـدم اسـتعماله مـن خـارج بالكمادات .

٢٥ – علاج قرحة المعدة :

يؤخذ قدحان أو ثلاثة من عصير الملفوف يومياً بين الوجبات .

٢٦ – علاج تهيج القولون (المصران الغليظ والتهابه) :

يؤخذ داخلياً قدح أو اثنان أو ثلاثة أقداح من عصير الملفوف كل يوم بين وجبات الطعام ، والأفضل أن يعصر الملفوف بمقدار استعماله في كل وقت ، وإذا طالت مدة العلاج أكثر من شهر فيجب التوقف بضعة أيام عن تناول الملفوف في كل شهر[1] .

٢٧ – علاج فقر الدم :

يعالج بشرب قدح أو قدحين يومياً من عصير الملفوف .

٢٨ – علاج الكساح « تعقد المفاصل » :

يعالج بعصير الملفوف من قدح إلى اثنين في اليوم .

٢٩ – علاج داء المفاصل :

يعالج بتناول قدحين يومياً من عصير الملفوف .

٣٠ – علاج النزلة الوافدة :

يشرب يومياً قدح أو قدحان من عصير الملفوف .

---

(١) الفقرات (٢٦–٢٠) من قاموس الغذاء (ص٧٠١-٧٠٣) .

٣١ – علاج الاستسقاء :

يفيد تناول الملفوف نيئاً المصابين بالاستسقاء ، فإنه دواء ناجع بحسب رأي الدكتور الأستاذ « ليون بينه » ، وذلك بأخذ ٣٠٠-٤٠٠غ يومياً من الأوراق الخضر والبيض تهرس ويضاف إليها قليل من الخل والزيت والملح[١] .

٣٢ – علاج داء العصيات الكولونية :

مخلل الملفوف – خلافاً لما هو شائع – سهل الهضم تتحمله المعدة الضعيفة والحساسة ، وهو يزيد في إنتاج الحامض اللبني العلاج الفعّال لداء العصيّات الكولونية، وهو غير مؤذ ، ولذا يمكن إعطاؤه للأطفال[٢] .

٣٣ – علاج الزحار والدزنتاريا :

يعالج هذا الداء بوصفة « أبوقراط » التي نقلها عنه « كريزيب » ، حيث تختار ملفوفة حمراء غضة ، ثم تقطع بأوراقها وأضلاعها ، وتوضع في منشفة لعصرها ، ثم يوضع مثل وزنها من العسل ، ثم يغلى الاثنين معاً مع إزالة الرغوة المتصاعدة من المزيج باستمرار ، ومتى انقطعت الرغوة فمعنى ذلك أن المزيج قد نضج ، وهي أن هذه الوصفة مفيدة أيضاً في حالات الروماتيزما المزمنة يشكل خاص[٣] .

---

(١) الفقرات (١٣□٢٧) من قاموس الغذاء (ص٧٠٤-٧٠٦) .

(٢) المصدر السابق (ص٧٠٧) .

(٣) الغذاء لا الدواء (ص١٧٩) د. صبري القباني .

٣٤ – الملفوف منظف للمعدة :

تنظف المعدة والأمعاء مرة كل شهر بالطرح أو الاستفراغ ، ويعتبر الكرنب من مكانس المعدة[١] .

٣٥ – علاج الغرغرينا :

يؤكل الملفوف ويشرب عصيره ، ويعمل كمادات بورقه ، تبدل كل عدة ساعات[٢] .

٣٦ – معالجة الإمساك :

يؤخذ من ماء مغلي الملفوف ٢-٤ أكواب يومياً لمحاربة الإمساك[٣] .

٣٧ – لمعالجة الانتفاخ والغازات :

يسلق الملفوف طويلاً ويشرب الماء الذي سلق فيه[٤] .

قلت : وهذا يدفع التهمة عن الملفوف أنه يسبب النفخ والغازات، ولعل هذا ناتج عن علل معوية في بطون آكليه فحسب ، وأنا آكله ولا أجد شيئاً من ذلك البتة .

---

(١) المستخلص (ص١٧) .

(٢) المصدر السابق (ص٢٨) .

(٣) المصدر السابق (ص٢٩) .

(٤) المصدر السابق (ص٣١) .

٣٨ – علاج البرص والبهق :

يؤكل الملفوف لعلاج البرص والبهق[١] .

٣٩ – علاج السموم ونهش الأفاعي والعقارب :

يؤخذ عصير الملفوف أو مطبوخه لعلاج السموم[٢] .

٤٠ – علاج تنقية الدم :

يؤكل الملفوف ويشرب عصيره لهذا الغرض وما شابهه[٣] .

٤١ – علاج السرطان :

يشرب عصير الملفوف كثيراً ، ولوجود الماغنيزيوم والكالسيوم والبوتاسيوم في الملفوف تظهر فائدته في درء العلل السرطانية[٤] .

٤٢ – الملفوف لتخفيف السمنة :

يدخل الملفوف في الأغذية المنحفة والتي تعتمد على الخضار في

---

(١) المستخلص (ص٣٤) .

(٢) المصدر السابق (ص٣٦) .

(٣) المصدر السابق (ص٥٦) بتصرف .

(٤) المستخلص (ص٦٦) ، ومعجم النباتات الطبية (ص٤٠٣) .

لكن ابن البيطار خالف ذلك ، وقال في الجامع لمفردات الأغذية والأدوية (٢/ ٣١٧) – نقلاً عن الرازي في « منافع الأدوية ودفع مضارها » (ص١٩٧) – : « وإدمانه يولد دماً أسود ، ولذلك يجب أن يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء ، والذين قد بدت بهم أشياء كالماليخوليا والسرطان وداء الفيل والدوالي والبواسير » . فينبغي التحقق من ذلك.

التغذية لإزالة السمنة وتخفيفها[١] .

٤٣ – علاج الصرع :

يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً ، ويشرب كوب من عصيره يومياً لعلاج الصرع[٢] .

٤٤ – علاج تشمع الكبد وعجزه :

يؤكل الملفوف ويشرب عصيره ويعمل كمادات على الموضع[٣] .

٤٥ – علاج اليرقان :

يؤخذ الملفوف ويشرب عصيره[٤] .

٤٦ – تنقية الرأس :

واستنشاق عصارته ينقي الرأس[٥] .

---

(١) المستخلص (ص٧١) .

(٢) المصدر السابق (ص٧٧) و (ص١٠٦) .

(٣) المصدر السابق (ص٩٤) ، وكذا معجم النباتات الطبية (ص٤٠٢) ، ومعجم الغذاء (ص٦٩٧) .

(٤) المستخلص (ص١١٠) .

(٥) القانون لابن سينا (١/ ٦٥٥) .

أضراره وآثاره الجانبية :

قال الرازي : « ويولد إدمانه دماً أسود ، ولـذلك يجب أن يجتنبه المستعدون لأمراض السوداء ، والذين قد بدت بهم أشياء كالماليخوليا والسرطان[١] وداء الفيل والدوالي والبواسير ، وليس بموافق بالجملة للمحرورين ، فإن أكلوه فليشربوا عليه شراباً كثير المزاج ، وأما المبرودون المبلغمون ، فليأكلوه بالثوم والخردل ، وليتحس مرقه ، فإن ذلك يسرع إخراج جرمه من البطن » .

وقال في إصلاحه ودفع ضرره : « وينبغي لمن أكثر من الكرنب والقنبيط أن ينفض بدنه من السوداء ، ويشرب الشراب الرقيق الصافي جداً ، ويستعمل الحلاوات والدسومات ، فإن ذلك يمنع من تولد السوداء ، ويكسر رداءة ما يتولد أيضاً »[٢] .

والملفوف غني بالكالسيوم المفيد للعظام ، والمغنيزيوم ، والكبريت المفيدين للجلد والأظافر والشعر ، والبوتاس المغذي للنسج والمنظم لوظائف الأمعاء ، والملفوف هو من الخضروات النادرة التي تحوي الزرنيخ الضروري للجسم ، ولكن من المؤسف أن الملفوف الذي يحوي هذه العناصر الثمينة هو صعب الهضم ، ويتخمر في المعدة فيسبب

---

(١) خالف الطب الحديث ذلك كما تقدم ، وأثبت أنه مقاوم للسرطان .

(٢) منافع الأغذية ودفع مضارها (ص١٩٧-١٩٨) ، وانظر : الجامع لابن البيطار (٢/٣١٧) .

الأرياح والانتفاخات[١] في الأمعاء ، لذا يصلح لذوي الصحة السليمة، بشرط أن يمضغوه جيداً ، وألا يفرطوا في أكله ... .

ولما كان طبخه الطويل يفقده مقادير من عناصره الهامة ، فينصح تناوله نيئاً ، وأحسن السبل إلى ذلك صنعة سلطة تقدم للمصابين بفاقة الدم ليستفيدوا من الكالسيوم والكبريت والبوتاس واليود والزرنيخ الموجود بوفرة في أوراقه .

ويمنع الملفوف عن المصابين بمغص المعدة والأمعاء وضعف الهضم والأرياح والأطفال الصغار ، وبخاصة إذا كان يطبخ باللحوم المدهنة والمواد الدسمة ؛ لأنها تزيد في عسر هضمه ... ومما يذكر هنا أن صعوبة هضمه أو سهولتها تكون بحسب حالته ، فالملفوف الصغير والطازج ذو الأوراق الطرية هو أخف هضماً من الكبير وغير الطازج .

تدابير إصلاحه ودفع ضرره :

أ - الطبخ في ماء كثير ولعدة مرات يبدل فيها الماء ، وإن كان هذا يفقده كثيراً من فيتاميناته وأملاحه المعدنية .

ب - يضاف قليل من بيكربونات الصودا إلى ماء الطبخ .

ج - يوضع في ماء طبخ الملفوف حبة لفت منقورة ومحشوة بقليل من فتات الخبز وقطعة من السكر (أو قطعة كبيرة من الخبز) لامتصاص

---

(١) تقدم أن هذا مبالغ فيه ، ولعل سببه علَّة في كثير من آكليه لا غير .

رائحته وطعمه الحريف ، ويمكن الحصول على هذه النتيجة أيضاً بغمر الملفوف قبل طبخه في الماء المغلي بضع ثوان ، ومخلل الملفوف - خلافاً لما هو شائع - سهل الهضم تتحمله المعدة الضعيفة والحساسة ... وهو غير مؤذ ، ولذا يمكن إعطاؤه للأطفال [١].

وقال الأنطاكي في « التذكرة » : « وهو يولد الرياح والقراقر[٢] والوسواس والبخار السوداوي ، ويصلحه شرب مائه وتناول الحلو والأدهان » [٣].

وقال الملك المظفر الرسولي في « المعتمد » : « وإن عمل بالماء والملح صار رديئاً للمعدة ... وزهره إذا عمل منه فرزجة واحتملته المرأة بعد الحبل قتل ما في بطنها ... وهو يولد السوداء » [٤].

وقال أيضاً : « وهو يضر بالمعدة ودمه رديء » ، ثم ذكر ما يصلحه ويدفع ضرره فقال : « ويصلح أن يطبخ بلحم سمين أو بدهن اللوز » [٥].

تنبيه : قال صاحب « المعتمد » : « ويظلم بصر من مزاج عينه

(١) قاموس الغذاء (ص٧٠٦-٧٠٧) .

(٢) القراقر : أصوات تنبعث من الأمعاء .

(٣) تذكرة أولي الألباب (٢/ ٨٧) .

(٤) المعتمد (ص٤١٧) .

(٥) المعتمد (ص٤١٨) .

يابس ، فأما من مزاج عينه رطب فربما نفعه » [1].

قال أبو أنس – عفا الله عنه – : وما ذكره الأطباء من بعض أضراره وغوائله فهو قليل جداً ، بل هو قطرة في بحر منافعه وفوائده واستطباباته ، فكيف وقد ذكروا ما يصلحه ويدفع ضرره ، وكل غذاء مهما بلغ في النفع إذا لم يؤخذ بقدر وفي الزمن المناسب للجسم المناسب انقلب ضاراً مؤذياً ، وبالله التوفيق .

ثم ما ذكر من بعض أضراره إنما هي لاستعماله من داخل ، أما استعماله من خارج قطوراً وكمادات فلم يذكر له شيء من الأضرار البتة .

(١) المصدر السابق نفسه .

طرق طهيه واستعماله في الطعام والغذاء

هناك طرق كثيرة لطهي الملفوف ، منها الطريقة الشائعة بسلقه ولفه مع اللحم والأرز والتوابل والبهارات .

وهناك طريقة يخرط بها ويقلب مع الثوم والبصل والزيت والدجاج أو اللحم .

كما أنه يدخل عاملاً أساسياً في السلطات ، كما يدخل في الحساء والشوربات للناقهين ومن يعانون مشاكل معوية .

وتفاصيل طهية وطرقها وأنواعها ينظر في كتب الطهي الكثيرة المتنوعة ، ككتاب « قاموس الطبخ الصحيح » وغيره .

وأخيراً ، فيجب أن نأخذ بنصيحة الدكتور صبري القباني ، حيث قال في كتابه « الغذاء لا الدواء » :

« **يجب أن نتذكر دائماً النقاط التالية**:

١ – ألا نتجاهل الملفوف في قوائم طعامنا على فترات متقاربة .

٢ – أن نختار دائماً ما هو طازج وطري بقدر الإمكان ؛ لأن وضعه في البراد مدة طويلة يجعله قاسياً بعض الشيء .

٣ – أن نسلقه لمدة طويلة ، وأن نغير ماء السلق ثلاث مرات على الأقل، مع مراعاة أن يكون الماء التالي عند التغيير حاراً؛ لأن الماء البارد بعد الحار يجعل الملفوف يتصلب .

٤ – أن نعنى بمضغه جيداً لتسهيل عملية هضمه[١] .

---

(١) الغذاء لا الدواء ، د. صبري القباني (ص١٧٩-١٨٠) .

القرنبيط (القُنَّبيط)

يحسن بنا بعد أن تكلمنا عن الملفوف وأفردنا له مصنفاً ، أن نتكلم عن القنبيط ، وهو من عائلته وفصيلته لكثرة استعمال الثاني في الغذاء مقلياً ومطبوخاً وفي الشوربات وغيرها ، والأطباء يذكرونه مع الكرنب (الملفوف) في كتبهم .

اسمه العلمي : Brassica oleracea

اسمه الإنجليزي : Cauliflower

وهما من الفصيلة : الصليبية .

الاسم الفرنسي : Chou-fleur

منافعه واستطباباته وإصلاح أضراره :

قال الرازي : « القنبيط، أكثر توليداً للسوداء منه – أي الكرنب – وينبغي أن يجتنبه من به أمراض سوداوية ، ومن هو معتاد لذلك » ، ثم ذكر إصلاحه فقال : « وقد يصلح منه الدهن واللحم السمين ، فيصلح خلطه ويكون توليده للسوداء أقل ، وأما ما اتخذ منه المُرِّي[1] والخل

---

(١) يتخذ من الخبز المكرَّج والفودنج والملح ، أجوده العتيق الأسود الطيب الطعم . المعتمد (ص٤٩٢) .

فهو أحرى أن لا يسخن المحرورين ، لكنه أسرع إلى توليد الدم الأسود إن أدمن ، فإن الأغذية التي تولد خلطاً من الأخلاط لا يتبين ذلك منها في مرة أو مرتين ، وما لم يكثر منها ، ولا يدمن من لم يتبين ذلك »[١] .

وقال ابن البيطار : « وأما الكرنب المدعو القنبيط (ويسمى عندنا الزهرة) فهو أغلظ ، وأقوى ، وأبطأ في المعدة من الكرنب ، وورقه الناشئ حواليه أقل إضراراً ، وأصلح من جمارته الناشئة في وسطه للمائية الغالبة عليه ، واجتنابه كله أحمد ، لتوليده الدم العكر ، والإكثار منه يضعف البصر ، وهو مطلق للبطن كثير البخار ، يورث أحلاماً رديئة ، وسدداً ومرة سوداء » .

ثم بيّن ما يصلحه ويدفع ضرره فقال : « وأصلح ما يؤكل مطبوخاً باللحم أو بدهن اللوز مع زيت الأنفاق[٢] وبيضه الذي جماره يهيج القراقر والنفخ ، ويزيد في المني ، ويعين على المباضعة »[٣] .

ومن فوائده : أن بزره قبل الخمر يمنع من السكر ، وإذا شربه المخمور حلل خماره.

وإذا طبخ بيضه الذي هو ثمره ، وصب ماؤه ثم أكل بالخل والزيت والمري زاد في المني ؛ لأن في بيضه نفخاً[١] .

---

(١) منافع الأدوية ودفع مضارها (ص١٩٨) .

(٢) هو زيت الزيتون ، الخام المعتصر من الزيتون الفج . المنصوري (ص٥٥٤) .

(٣) الجامع في مفردات الأغذية والأدوية (٢/٣١٨) . والمباضعة : هي الجماع .

خاتمة نسأل الله تعالى حسنها

هذا ما تيسر جمعه وتأليفه عن هذه النبتة العجيبة التي تدل على آيات الله الباهرة في الكون من إتقان الصنع والخلق ، مع ما أودع الله فيها من سر الحياة ، مع رخص ثمنها ، وكثرة وجودها وتوفرها في أكثر بلدان العالم ، وعدم استغناء البشر والحيوانات عنها ، وسواء أغنياء البشر أم فقراؤهم كلهم بحاجة لها ، لغناها بالفيتامينات والمعادن والأملاح المعدنية التي تحفظ أجسادهم من الأمراض الفتاكة ، وتساعدهم على نمو أجسادهم ووقايتها من الجراثيم والميكروبات .

ولم يستغن الطب الحديث عن الملفوف على الرغم من تقدمه العلمي ، بل أثبت للملفوف خصائص علاجية ودوائية وغذائية جديدة كثيرة ، فلله في خلقه شؤون ، وكم أودع الله في هذا الكون من أسرار ، علمه من علمه ، وجهله من جهله ، فلا ينبغي لمن ينشد الصحة والعافية والسلامة والشفاء من أدوائه أن يستغني عن الملفوف ، لذا كان حقاً أن يُسمى هذا المصنف « إغاثة الملهوف » ، فالمريض ملهوف بحاجة إلى ما يسعفه ويرفع عنه معاناته ، والملفوف بإذن الله يقوم بذلك إذا استعمل على نحو ما قرره أهل الاختصاص الأطباء .

والله ولي التوفيق

---

(١) الجامع في مفردات الأغذية والأدوية (٢/ ٣١٨) .

قائمة المصادر والمراجع
مرتبة حسب ورودها في الكتاب

١ – منافع أوراق الملفوف الطبية – دكتور بلانك ، طبع سنة ١٨٨٣م .
٢ – الملفوف – C.Droz .
٣ – صحيح مسلم – مسلم بن الحجاج ، دار إحياء الكتب العربية .
٤ – زاد المعاد – ابن قيم الجوزية ، بتحقيق : عبد القادر وشعيب الأرناؤوط ، طبع مؤسسة الرسالة – بيروت .
٥ – منافع الأغذية ودفع مضارها – أبو بكر محمد بن زكريا الرازي ، دار إحياء العلوم – بيروت .
٦ – منهاج الدكان ودستور الأعيان – أبو المنى داود بن أبي نصر المعروف بالكوهين العطار الهاروني ، دار الكتب العلمية – لبنان .
٧ – المنصوري في الطب – أبو بكر محمد بن زكريا الرازي ، معهد المخطوطات العربية .
٨ – موارد الظمآن إلى زوائد ابن حبان – علي بن أبي بكر الهيثمي ، تحقيق : محمد عبد الرزاق حمزة ، دار الكتب العلمية – بيروت .
٩ – الغذاء لا الدواء – الدكتور صبري القباني ، دار العلم للملايين – بيروت .
١٠– قاموس الغذاء والتداوي بالنبات – أحمد قدامة، دار النفائس– لبنان.

١١- تذكرة أولي الألباب - داود الأنطاكي ، دار الفكر .

١٢- كتاب الأدوية المفردة - ابن وافد الأندلسي ، دار الكتب العلمية - بيروت .

١٣- معجم النباتات الطبية - وديع جبر ، دار الجيل - بيروت .

١٤- القانون - أبو علي بن سينا ، دار الفكر - بيروت .

١٥- المعتمد في الأدوية المفردة - الملك المظفر الرسولي ، دار القلم - بيروت .

١٦- التداوي بالأعشاب - الدكتور أمين رويحه ، دار القلم - بيروت .

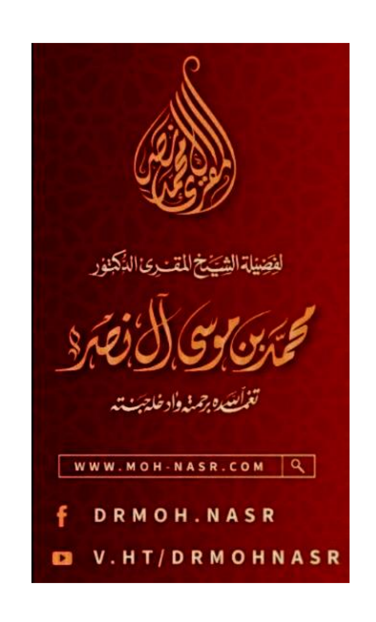
١٧- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية - ابن البيطار ، دار الكتب العلمية - بيروت .

١٨- منهج السلامة فيما ورد في الحجامة - محمد موسى نصر ، مركز الإمام الألباني - عمان .

١٩- (١٠٠٠) وصفة ذهبية - أبو الفداء محمد عزت عارف ، دار الفضيلة - مصر .

٢٠- المستخلص في الطب النباتي والطبيعي - عثمان محمد منصور ، دار عمار - عمان .

المحتويات



لفضيلة الشيخ المقرئ الدكتور
محمد بن موسى آل نصر
تغمده الله برحمته وأدخله جنته
WWW.MOH-NASR.COM
DRMOH.NASR
V.HT/DRMOHNASR